

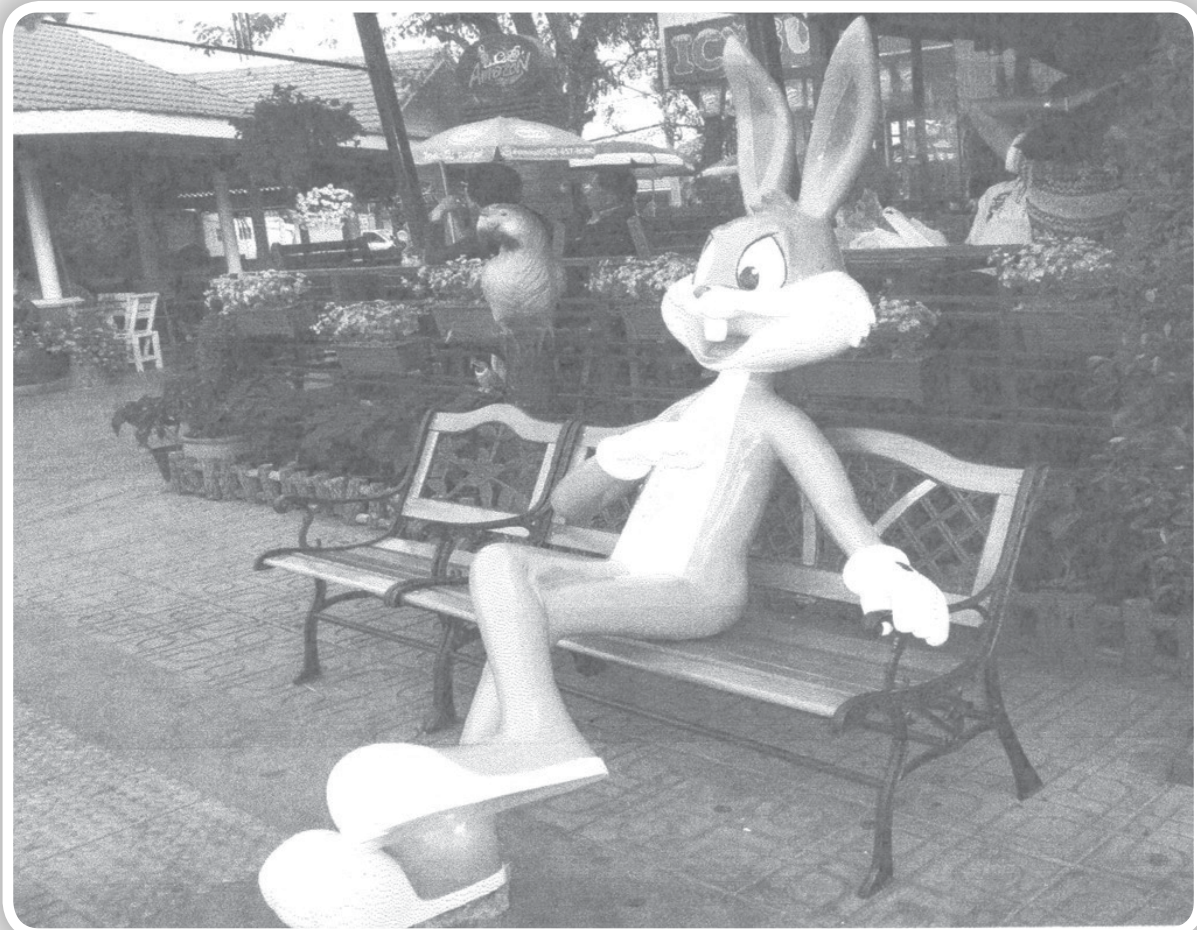


จดหมายข่าว

ชมรมข้าราชการอาวุโส **กตส.**

ฉบับที่ 137 (ปีที่ 21) เดือนมีนาคม - เมษายน 2560

ฉบับขึ้นทะเบียนดี 80 ปี อายุวัฒนนงคน



สุข สดใส ร่างเรอ แข็งแรง ทุกอย่างอยู่ที่ใจ สำคัญที่ใจ
Sound mind in sound body

เรื่องในเล่ม

- จากใจ..... มก. • ข่าวชมรม
- Dr.Sant : สอนวิธีแปรงฟันที่ถูกต้อง
- มุข่า จะ มุขะนี้งานนี้ ๗ • ความจนของชาวมัก

จากใจ... บก.

จดหมายข่าวฉบับเดือน มีนาคม - เมษายน 2560 ฉบับขึ้นชมยินดี 80 ปี อายุวัฒนมงคล ขอชื่นชมยินดีกับสมาชิกอาวุโส 16 คน ที่ดูแลสุขภาพร่างกายเป็นอย่างดี สามารถมีอายุยืนยาวได้เป็นปีที่ 80 ขอให้ยืนยาวต่อไปเกินร้อยปีทุกคนนะครับ

จดหมายข่าวฉบับนี้ ต้องรีบออกเร็วเป็นพิเศษเพื่อการแจ้งข่าวการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2559 ของชมรม ซึ่งในข้อบังคับของชมรมกำหนดให้มีการประชุมใหญ่ภายในเดือนเมษายน สำหรับปีนี้กำหนดในวันที่ 20 เมษายน 2560 ณ สำนักพัฒนาและถ่ายทอดเทคโนโลยีการสหกรณ์ (กองฝึกอบรมเดิม) ถนนพิชัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ เริ่มกิจกรรมตั้งแต่เวลา 08.00 น. เป็นต้นไป (รายละเอียดของกิจกรรมโปรดอ่านในปกหลัง) ชมรมขอเรียนเชิญสมาชิกเข้าประชุม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สมาชิกที่มีอายุ 75 ปีที่ได้รับไม้เท้า และสมาชิกอายุ 80 ปี ที่ได้รับเกียรติบัตรแห่งความชื่นชมยินดี ขอให้พยายามเข้าประชุมให้ได้

ในช่วงเดือนเมษายนมีเหตุการณ์สำคัญๆ สำหรับคนไทย เช่น วันคล้ายวันเสด็จพระราชสมภพ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี วันจักรี วันสงกรานต์ ฯลฯ เป็นต้น

- วันคล้ายวันเสด็จพระราชสมภพ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ตรงกับวันที่ 2 เมษายน 2560 มีพระนามตามที่จารึกในพระสุพรรณบัฏว่า “สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา เจ้าฟ้ามหาจักรีสิรินธร รัฐสีมาคุณากรปิยชาติ สยามบรมราชกุมารี”

- วันจักรี วันที่ 6 เมษายน เป็นวันที่สมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก เสด็จขึ้นครองราชย์ เป็นปฐมบรมกษัตริย์แห่งพระราชวงศ์จักรี พระราชวงศ์ที่มีพระมหากษัตริย์ทุกรัชกาลที่บำเพ็ญพระราชกรณียกิจ เพื่อพสกนิกรไทยตลอดมา ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2325 จนถึง ปัจจุบัน

รัชกาลที่ 10

- วันสงกรานต์ ในวันที่ 13 เมษายนของทุกปี เป็นวันที่คนไทยทุกคนให้ความสำคัญ เพราะถือว่าเป็นเทศกาลปีใหม่ของไทย แม้ราชการจะเปลี่ยนเป็นวันที่ 1 มกราคม ตามแบบสากลแล้ว แต่เรายังถือว่าเป็นปีใหม่ไทย มีวันหยุดยาว เฉลิมฉลองกันอย่างสนุกสนาน สืบต่อกันมา

วันสงกรานต์สอนกันว่า “ให้กลับไปบ้าน กราบกรานพ่อแม่ ดูแลพระสงฆ์ ให้คงประเพณี ..” วันสงกรานต์จึงมีผู้เดินทางมาก เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุสูง ก็ขอฝากให้เตือนลูกหลานอย่าประมาทเป็นอันขาด ช่วงหลังรัฐบาลเริ่มกำหนดให้ผู้ขับขี่รถยนต์และผู้โดยสารทุกที่นั่งต้องรัด เข็มขัดนิรภัย เพื่อลดความสูญเสียจากอุบัติเหตุเริ่มเป็นปีแรก

อนึ่ง ในช่วงสงกรานต์คนโบราณเชื่อกันว่า เป็นช่วงเวลาที่ยมโลกหยุดงาน ปลดปล่อยให้วิญญาณกลับสู่โลกมนุษย์ เพื่อขอรับส่วนบุญจากลูกหลานญาติพี่น้องที่อุทิศให้ ถ้าวิญญาณมาแล้วไม่พบลูกหลานญาติมิตร วิญญาณบรรพบุรุษก็จะผิดหวังและเสียใจ.....ฉะนั้นคนไทยจำนวนมากจึงกระทำสืบต่อกันมา นิยมทำบุญกันเป็นพิเศษในช่วงสงกรานต์ แต่จะอย่างไรก็ดีด้วยเหตุด้วยผล ในช่วงปีใหม่นั้น หากเริ่มต้นกระทำดี กระทำในสิ่งที่เป็นมงคล สร้างเหตุดีไว้ ผลก็ย่อมจะดีตามมา

จดหมายข่าวชมรมฉบับที่ 137 นี้ เน้นความสำคัญของรุ่นพี่ ทุกรายชื่อ ภาพหล่อ ๆ และประวัติโดยย่อผู้สมควรได้รับการยกย่อง รีบเปิดไปอ่าน ...ปฐา จะ ปฐา ชะนี ยานัง เอตัมมัง คะละ มุตตะมัง..นะครับ ... ขอขอบคุณผู้ที่ส่ง ไลน์ Dr.Sant : สอนวิธีแปลผลเคมีของเลือด ค่าของตัวเลขที่วัดได้ ซึ่งเราควรรู้ไว้บ้างเพื่อการดูแลรักษาตัวเอง.....ข่าวจากกลุ่มราชบุรี ส่งมาทางไลน์ นำมาลงครั้งแรกหวังจะให้มีความรู้ต่อไป..นะ.....ขอแสดงความยินดีกับรองอธิบดี กรมส่งเสริมสหกรณ์ทั้งสองท่าน คุณเชิดชัย พรหมแก้ว และ คุณประยูร อินสกุล

ขอให้สมาชิกทุกท่านสุขสวัสดีปีใหม่ไทยนะ ครับ

บก..

ข่าวชมรม

ชมรมรับสมาชิกใหม่ มีผู้สมัครเข้าเป็นสมาชิก 1 ราย คือ นายอาชวีวิชญ์ เพ็ญสุภา จังหวัดเชียงใหม่ เลขที่ทะเบียนสมาชิก 840

ชมรมขอต้อนรับน้องใหม่ด้วยความเต็มใจยิ่ง

สมาชิกชมรมเสียชีวิต 1 ราย คือ นางบุญล้อม จุฑาเสนา อายุ 90 ปี สมาชิกกลุ่มจังหวัดราชบุรี ชมรมขอแสดงความเสียใจต่อครอบครัวผู้วายชนม์ ที่ต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ขอให้วิญญาณ คุณบุญล้อม ได้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ

สมาชิกชมรมคงเหลือ เมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2560 จำนวน 660 คน (จำนวนสมาชิกตั้งแต่ต้น 848 คน เสียชีวิต 188 คน)

ชมรมส่งบัตรอวยพรวันเกิดสมาชิก

สมาชิกที่เกิดในเดือนกุมภาพันธ์ 51 คน และเดือนมีนาคม 44 คน รวม 95 คน ขอให้โชคดีลูซิวันเกิด HBD To You ทุกท่าน นะครับ !!!!

สมาชิกเปลี่ยนแปลงที่อยู่

 เป็นที่อยู่ใหม่ ดังนี้

1. **คุณไพบูลย์ เต็มกมลรัตน์** 47/157 ซอยช่างอากาศอุทิศ 16 แยก 2 ถนนช่างอากาศอุทิศ แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กทม. 10210

2. **คุณประหยัด อังคนาวีศัลย์** 236/134 ซุมชนเคหะสหกรณ์ครูไทย ซอย 10 ถนนสรณคมน์ ซอยสรณคมน์ 14 แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กทม.10210

3. **คุณประเจิด เย็นบำรุง** 231 หมู่บ้านโสภณวัฒนา ซอยสังคมสงเคราะห์ 28 ถนนลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กทม. 10230

สมาชิกบริจาคเงินให้ชมรม มีสมาชิกบริจาคเงินให้ชมรมดังนี้

รายละเอียด 500 บาท

คุณประเสริฐ ทองธรรมชาติ คุณวัชรวิ ชูแข
คุณประทุม พันธุ์หงษ์ คุณทวีเดช เมืองครุฑ
คุณปราโมทย์ ถาวร คุณเจียมใจ อักษรมัต
(ขอโทษคุณวินิจ กลีรักษ์
ที่ฉบับที่แล้วพิมพ์ชื่อเป็น นายวินัย)

รายละเอียด 690 บาท

คุณนิติ สมบัติ

รายละเอียด 200 บาท

คุณลัดดา เรืองวุฒิชนะพีช

รายละเอียด 1,000 บาท

คุณรุ่งทิพย์ ศรีสิทธิกรรม (บริจาควันเกิด)

รายละเอียด 2,000 บาท

คุณสมพงษ์ บุรณะโสภณ

(อนึ่ง ท่านสมาชิก 2 รายที่โอนเงิน รายละเอียด 500 บาท ผ่านบัญชี ธ. กรุงไทย ฯ เมื่อ 7 ก.พ. 60 จากสาขาลาดหลุมแก้ว และวันที่ 27 ก.พ. 60 จากสาขาประชา นิเวศน์ ขอความกรุณาติดต่อ 085 099 5782 หรือ 089 030 5801 ด้วย)

ชมรมขอขอบคุณสมาชิกผู้บริจาคทุกท่านที่มีส่วนสำคัญในการสนับสนุนกิจกรรมของชมรม เพื่อเพื่อนสมาชิก เป็นการจัดทำจดหมายข่าวชมรม ช่วยค่าจัดการศพเพื่อนสมาชิกหรือคู่สมรสผู้ล่วงลับ และร่วมกันทำบุญทำกุศลอื่น ๆ เพื่อสังคม ขอให้ท่านและครอบครัวมีความสุขความเจริญ คิดสิ่งใด ให้ได้ตั้งสมปรารถนาทุกประการ

ฐานะการเงินของชมรม ณ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2560

คงเหลือยกมาจากเดือนก่อน	480,630.08 บาท
รายรับเดือน มค.- กพ.	19,355.41 บาท
รายจ่าย มค.- กพ.	17,875.00 บาท
รายรับมากกว่ารายจ่าย	1,480.41 บาท
คงเหลือ ณ วันที่ 28 กพ. 60	482,110.49 บาท

ข่าวจากกลุ่มราชบุรี

คุณงามนิตย์ ส่งข่าวมาทางไลน์ ว่า กลุ่มราชบุรี ได้จัดประชุมสังสรรค์กันเสมอ ๆ อย่างคราวนี้ ประชุมสังสรรค์ไปที่ อำเภोजอมบึง หลังประชุมแล้วก็ไปร้องเพลงคาราโอเกะกัน ต่อที่บ้าน **คุณเผด็จ ทองกระจ่าง**



(เอ๊ะ เห็นมีสาวแม่กลองหลงมาคนหนึ่ง ด้วยนะ)

คิดถึงคุณสมบัติ ทองสมิง อาการป่วยดีขึ้นไหมครับ ไปช่วยให้กำลังใจกันด้วย

สำหรับการประชุมคราวหน้า ตกลงกันว่าจะสังสรรค์ไปที่เพชรบุรี....

น่าอิจฉาจัง ที่ได้สังสรรค์ไปเปลี่ยนบรรยากาศไปเรื่อย ๆของชมรมที่กรุงเทพ ครั้งไร ๆ ก็ที่ค่ายพิชัย...

ดีใจที่เห็นเพื่อนสมาชิกทุกคนมีความสุข รักใคร่ปรองดองกัน ประชุมใหญ่ชมรมวันที่ 20 เมษายน ที่สำนักพัฒนาและถ่ายทอดเทคโนโลยีการสหกรณ์ กลุ่มราชบุรีอย่าลืมยกแก้วกันไปเข้าประชุม และ อย่าลืมถือกระเช้าใบมะพร้าวใส่ขนมอร่อย ๆ มาฝากกันด้วย นะครับ

ขอแสดงความยินดีกับรองอธิบดีคนใหม่

กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ได้มีคำสั่งที่ 294/2560 แต่งตั้งข้าราชการพลเรือนสามัญ 2 ท่านคือ

1. นายเชิดชัย พรหมแก้ว ดำรงตำแหน่งรองอธิบดี(นักบริหาร) กรมส่งเสริมสหกรณ์ และ
 2. นายประยูร อินสกุล ดำรงตำแหน่งรองอธิบดี (นักบริหาร) กรมส่งเสริมสหกรณ์
- ทั้งนี้ตั้งแต่วันที่ 15 มีนาคม 2560 เป็นต้นไป

กรมการปกครอง ประกาศแจ้งข้อมูลทางการปกครอง ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2559 ดังต่อไปนี้

ลำดับที่	ข้อมูล	จำนวน/หน่วย
ข้อมูลการปกครองส่วนภูมิภาค		
๑.	จำนวนจังหวัด	๗๖ จังหวัด
๒.	จำนวนอำเภอ	๘๗๘ อำเภอ
๓.	จำนวนตำบล	๗,๒๕๕ ตำบล
๔.	จำนวนหมู่บ้าน	๗๕,๐๓๒ หมู่บ้าน
ข้อมูลองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น		
๑.	จำนวนองค์การบริหารส่วนจังหวัด	๗๖ แห่ง
๒.	จำนวนเทศบาล	๒,๔๔๑ แห่ง
	- เทศบาลนคร	๓๐ แห่ง
	- เทศบาลเมือง	๑๗๘ แห่ง
	- เทศบาลตำบล	๒,๒๓๓ แห่ง
๓.	องค์การบริหารส่วนตำบล	๕,๓๓๔ แห่ง
๔.	การปกครองท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ (กรุงเทพมหานคร และเมืองพัทยา)	๒ แห่ง
ข้อมูลด้านประชากร		
	จำนวนราษฎรทั่วราชอาณาจักร	๖๕,๙๓๑,๕๕๐ คน
	- ชาย	๓๒,๓๕๗,๘๐๘ คน
	- หญิง	๓๓,๕๗๓,๗๔๒ คน

บูชา จะ บูชานิยามัง ฯ

สมาชิกหมายเลข 100

ในบทสวด มงคลสูตร บูชา จะ บูชานิยามัง เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ การบูชาคนที่ควรบูชานับเป็นมงคลหนึ่งใน 38 ประการ ที่พระพุทธองค์ตรัสตอบ เทวดาองค์หนึ่งที่มาทูลถามพระพุทธองค์ว่า อะไรคือมงคลสูงสุด เพราะเรื่องนี้เทวดาและมนุษย์เป็นอันมากพากันคิดหามงคลทั้งหลายมานาน ยังหาข้อยุติไม่ได้ขอพระองค์โปรดตรัสบอกมงคลสูงสุดเถิด

เทียบบท “มงคลสูตร” มาอ้างอิง ก็เพื่อให้เพื่อนสมาชิกชมรม ได้เห็นความสำคัญของการเทอดทูนบูชา ผู้ที่ควรเคารพบูชา สำหรับปีนี้ชมรมของเรา มีสมาชิก รุ่นพี่ ๆ จำนวน 16 ท่าน ที่เป็นผู้มีความประพฤติดีงาม สมควรยกย่องเป็นผู้ที่ควรบูชา เป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนรุ่นหลัง

ขอแสดงความชื่นชมยินดีกับท่าน ที่ครองตนอย่างดีเยี่ยมจนมีอายุยืนยาวถึง 80 ปี (นับถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2559) เทียบเท่าพระชนมายุของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านเหล่านี้ผ่านชีวิตมายาวนาน ทำคุณประโยชน์ให้แก่บ้านเมืองและสังคมในด้านต่าง ๆ มากมายและทำคุณประโยชน์แก่ครอบครัว เป็นร่วมโพธิ์ร่วมไทรให้ลูกหลาน แสดงว่าท่านได้ทำกรรมดี ๆ ไว้ในกาลก่อน (บุปเพ จะ กตตะปุญญะตา) ซึ่งเป็นมงคลสูงสุดอีกประการหนึ่ง จึงทำให้ท่านมีชีวิตอยู่ในช่วงที่ความรู้ทางการแพทย์เจริญรุ่งเรือง ทำให้มีอายุยืนยาว

ชมรมมีความภูมิใจเสนอเกียรติประวัติของท่านเหล่านั้นให้ปรากฏดังนี้



ชื่อ **วิเชียร ทองสิมา (059)**

เกิดวันที่ 19 มกราคม 2479

เริ่มรับราชการในตำแหน่ง นักสหกรณ์ตรี สำนักงานปลัด กระทรวง

สหกรณ์ ดำรงตำแหน่งนักสหกรณ์ตรี สำนักงานสหกรณ์จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สหกรณ์อำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี สหกรณ์อำเภอเมืองนครพนม พนักงานสหกรณ์โท กองวิชาการ หัวหน้าแผนกโต้ตอบ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงพัฒนาการแห่งชาติ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน กรมส่งเสริมสหกรณ์ หัวหน้าหน่วยนิคมสหกรณ์บ้านไร่ จังหวัดสมุทรสาคร หัวหน้างานงบประมาณและแผน กองแผนงาน สหกรณ์จังหวัดอุดรธานี สหกรณ์จังหวัดนครราชสีมา ผู้อำนวยการกองแผนงาน ผู้อำนวยการกองสหกรณ์การเกษตร ตำแหน่งสุดท้ายเป็นรองอธิบดีกรมส่งเสริมสหกรณ์

หลังเกษียณอายุราชการ ส่วนใหญ่จะดูแลรดน้ำต้นไม้อยู่บ้าน ดูทีวีครั้งละไม่เกินหนึ่งชั่วโมง เล่นกับหลาน ๆ สังสรรค์กับเพื่อนกลุ่มต่าง ๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอโดยการแกว่งแขนวันละประมาณ 40 นาที สัปดาห์ละ 4 วัน ไปพบแพทย์ตามนัด ตี๋มไว้นวันละ 190 ซีซี เข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรมตามโอกาส คดีประจำใจคือ ทำตัวสบาย ๆ ๆ



ชื่อ **พิชัย พันธุ์ชื่น (067)**

เกิดวันที่ 26 มิถุนายน 2479

ที่อยู่ปัจจุบัน 101 หมู่ที่ 8 ถนนสุโขทัย-สวรรคโลก ต.คลองตาล อ.สรียำโรง จ.สุโขทัย 64120

เข้ารับราชการครั้งแรก เป็นช่างจัดวาง กรมสหกรณ์ที่ดิน

เป็นช่างตรีในปี 2509 ปฏิบัติงานศูนย์ช่างสหกรณ์ที่ 7 ชัยนาท ศูนย์ 5 ลำปาง ศูนย์ 3 นครราชสีมา ศูนย์ 6 พิษณุโลกเป็นนายช่างเครื่องกลระดับ 4-5-6 โดยย้ายวนเวียนไปตามศูนย์ช่างต่าง ๆ ตำแหน่งสุดท้ายก่อนเกษียณอายุราชการ คือตำแหน่งนายช่างเครื่องกล 7

หลังเกษียณอายุราชการ ใช้ชีวิตพอเพียง เป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ เช่นชมรมข้าราชการอาวุโส กสส. ชมรมข้าราชการบำนาญและผูสู้อายุสุโขทัย

รักษาสุขภาพร่างกายโดยการเดินประมาณวันละ 1 ชั่วโมง
ถือคติประจำใจในการดำรงชีวิต คือ “จงทำให้
ให้ได้ดีที่สุดในชีวิต”



ชื่อ **นายสุนทร ศรีอุดม (474)**

เกิดวันที่ 2 พฤษภาคม 2479

ที่อยู่ปัจจุบัน 123 หมู่ที่ 5 หมู่บ้าน
หลักปิ่น ต.สันนาเม็ง อ.สันทราย
จ.เชียงใหม่ 50210

เริ่มรับราชการ ในตำแหน่งนักสหกรณ์ที่ดินตรี
กรมสหกรณ์ที่ดิน ดำรงตำแหน่งพนักงานสหกรณ์ที่ดิน
โท หัวหน้าหน่วยนิคมสหกรณ์ศรีสำโรง หน่วยสหกรณ์
ที่ดินพิษณุโลก สหกรณ์อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่
นักวิชาการสหกรณ์โท จังหวัดลำพูน สหกรณ์อำเภอ
สันทราย สหกรณ์อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่
ตำแหน่งสุดท้ายก่อนเกษียณคือ ผู้ช่วยสหกรณ์จังหวัด
ลำปาง

ชีวิตความเป็นอยู่หลังเกษียณ เลี้ยงหลาน ปูกลูก
ต้นไม้ เป็นประธานชมรมผู้สูงอายุหมู่บ้านและตำบล
ร่วมทำกิจกรรมทางวัดเป็นบางครั้ง ออกกำลังกายโดย
การเดินและวิ่ง ...

ถือคติ “อยู่อย่างจน ไม่มีวันจน”



ชื่อ **ดำรงค์ บันประณต (048)**

นามปากกา ลุงดัม นักสหกรณ์
โบราณ

เกิดวันที่ 29 กรกฎาคม 2479

ณ อำเภอพนัสนิคม จ. ชลบุรี

จบการศึกษา เศรษฐศาสตรสหกรณ์บัณฑิต
ม.เกษตร ศาสตร์ นิติศาสตรบัณฑิต ม.ส.ธ. ปริญญา
โท บริหารธุรกิจ สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์ NIDA

เริ่มรับราชการในตำแหน่ง พนักงานสหกรณ์ที่ดิน
ตรี จังหวัดอุดรธานี พนักงานสหกรณ์ที่ดินโท หัวหน้า
หน่วยสหกรณ์ที่ดินบรมธาตุ ชัยนาท ดำรงตำแหน่ง

สหกรณ์จังหวัดสกลนคร จังหวัดอ่างทอง ผู้ตรวจ
ราชการสหกรณ์เขต 1 ผู้อำนวยการกองสหกรณ์การ
เกษตร ตำแหน่งสุดท้ายก่อนเกษียณอายุราชการ คือ
ผู้เชี่ยวชาญพิเศษด้านเศรษฐกิจของสหกรณ์

ในระหว่างรับราชการได้มีโอกาสเดินทางไป
ศึกษาดูงาน ในประเทศเกาหลี ญี่ปุ่น เยอรมัน
เดนมาร์คสวีเดน อังกฤษ ฯลฯ

ปัจจุบันอยู่บ้าน รดน้ำต้นไม้ ให้อาหารปลา ออก
กำลังกายโดยแกว่งแขน ฟ้อนคลายอารมณ์โดยร้อง
เพลงคาราโอเกะ ที่ห้างตั้งฮั่วเสง รมัถระวังเรื่องการ
เลือกกินอาหาร โดยกินปลาเป็นหลัก กินผักเป็นพื้น



ชื่อ **ระมัด เสริมทองกลาง(386)**

เกิดวันที่ 1 สิงหาคม 2479

ที่อยู่ปัจจุบัน 98 หมู่บ้านตลาดใหม่
ถนนศรีธานี ต.โนนสูง อ.โนนสูง
จ.นครราชสีมา 30160

รับราชการครั้งแรกเป็นเสมียนพนักงานสำนัก
งานสหกรณ์อำเภอพิมาย โนนสูง เจ้าหน้าที่ส่งเสริม
สหกรณ์ 1-2 โนนสูง สหกรณ์อำเภอกิ่ง อ.บ้านเหลื่อม
อ.เสิงสาง จ.นครราชสีมา สหกรณ์อำเภอโพธิ์ชัย
จ.ร้อยเอ็ด ผู้ช่วยหัวหน้าหน่วยนิคมสหกรณ์ขามทะเล
สอ กองสหกรณ์นิคม เจ้าหน้าที่บริหารงานส่งเสริม
สหกรณ์ในเขตปฏิรูปที่ดิน ชุมพลบุรี จ.สุรินทร์ สหกรณ์
อำเภอโซ่พิสัย จ.บึงกาฬ เกษียณอายุราชการในตำแหน่ง
สหกรณ์อำเภอโพธิ์ชัย จ.หนองคาย

การดำเนินชีวิตหลังเกษียณ ในแต่ละวันอ่าน
หนังสือพิมพ์ ดูโทรทัศน์ รดน้ำต้นไม้ ช่วยลูกชายของ
เล็ก ๆ น้อย ๆ ในครอบครัว กิจกรรมทางสังคมหลาย ๆ
อย่าง เป็นสมาชิก ขอส. จ.นครราชสีมา และชมรมอื่น ๆ
เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ในจังหวัดนครราชสีมา ในทางศาสนา
ฟังเทศน์ฟังธรรม เวียนเทียน ทำบุญตักบาตรตามเทศกาล

ในด้านสุขภาพอนามัย ออกกำลังกายเกือบทุก
วัน ๆ ละ 30 นาที คติในการดำเนินชีวิต “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน”



ชื่อ **คูลี ทิพย์สุวรรณ (168)**

เกิดวันที่ 8 ตุลาคม 2479

ที่อยู่ปัจจุบัน 44/14 หมู่บ้าน

ส.ปรารธนา ซ.5 ถนนพหลโยธิน

อ.เมือง จ.สระบุรี 18000

เริ่มรับราชการในกองวิชาการฯ สำนักงานปลัดกระทรวงสหกรณ์, เสมียนพนักงานสำนักงานสหกรณ์จังหวัดอยุธยา, พนักงานสหกรณ์ที่ดินตรีนิคมสหกรณ์ท่าชะเชะ นิคมสหกรณ์นครศรีธรรมราช นิคมสหกรณ์หนองเสือ นิคมสหกรณ์ลำพญากลาง สหกรณ์อำเภอหนองแขง หนองโดน มวกเหล็ก เมืองสระบุรี เมืองนครปฐม ท่าเรือ ค่ายบางระจัน พรหมบุรี บ้านฝื่อ และตำแหน่งสุดท้ายก่อนเกษียณ คือสหกรณ์อำเภอบ้านหมี่ จ.ลพบุรี

สิ่งที่ภูมิใจในขณะรับราชการคือการได้รับปริญญารัฐศาสตร์บัณฑิตมสธ. และงานจัดทำพิธีเปิดป้ายอาคารสำนักงานสหกรณ์การเกษตรค่ายบางระจัน จำกัด โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัดและเจ้าคณะอำเภอเป็นประธานในพิธี

การดำเนินชีวิตหลังเกษียณ มีการออกกำลังกายพอสมควร ไปพบแพทย์ตามนัดหมาย ระวังระวังในการรับประทานอาหาร เน้นผักและผลไม้ ด้านสังคมเป็นสมาชิกชมรมข้าราชการบำนาญสระบุรี ไหว้พระสวดมนต์ทุกวันพระ ละเว้นการทำชั่ว กระทำแต่ความดี และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว



ชื่อ **ลัดดา ณ นครพนม (238)**

เกิดวันที่ 18 ธันวาคม 2479

ที่อยู่ปัจจุบัน 224/69 หมู่ที่ 5 ถนน

ศรีนครินทร์ ต.บางเมือง อ.เมือง

จ.สมุทรปราการ 10270

เข้ารับราชการตำแหน่งครุตรี วิทยาลัยเทคนิคภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จ. นครราชสีมา โอนไปแผนกงบประมาณ กองคลัง สำนักงานปลัดกระทรวงพัฒนา

การแห่งชาติ, ดำรงตำแหน่งพนักงานบัญชีโท กรมส่งเสริมสหกรณ์, นักวิชาการสหกรณ์ สถาบันการศึกษาทางสหกรณ์ กองฝึกอบรม, ผู้ช่วยสหกรณ์จังหวัดนครพนม, หัวหน้าแผนกบัญชี กองคลัง กรมส่งเสริมสหกรณ์ ตำแหน่งสุดท้าย ก่อนเกษียณอายุราชการคือสหกรณ์จังหวัดสมุทรปราการ

หลังเกษียณ ดูแลตัวเอง ดูแลน้อง ๆ อุปการะการเรียนของหลาน ๆ ช่วยดูแลทรัพย์สินของพี่ ๆ น้อง ๆ ทางด้านสังคมร่วมกับชมรมชาวนครพนม ในกิจกรรมต่างๆ ในด้านสุขภาพอนามัยเนื่องจากเจ็บป่วยหลายโรค ทั้งความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไชมันในเลือด ต้อหิน และต่อกระจุก ทำให้ต้องไปพบแพทย์ตามนัดหมาย

คติในการดำเนินชีวิต คือ คิดดี ทำดี พอเพียง มีสติ ไม่เบียดเบียนใคร ช่วยญาติพี่น้องเท่าที่ควรช่วย และถือความกตัญญูเป็นเรื่องสำคัญ



ชื่อ **สุรินทร์ ฒ นคร (226)**

เกิดวันที่ 15 ธันวาคม 2479

ที่อยู่ปัจจุบัน 10/72 หมู่ 4 หมู่บ้าน

จรรยาณีเวศน์ ถ.แจ้งวัฒนะ ซ. 3

ต.คลองเกลือ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี

11120

โอนมาจากกระทรวงกลาโหม (ยศสิบเอก) มาสังกัดกระทรวงพัฒนาการแห่งชาติ ปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ตามที่ผู้บังคับบัญชามอบหมาย ก่อนเกษียณอายุราชการ ดำรงตำแหน่งสหกรณ์อำเภอพระพุทธรบาท

หลังเกษียณอายุราชการทำหน้าที่ดูแลครอบครัวให้อยู่เย็นเป็นสุข และดูแลธุรกิจต่างๆ เช่น ไร่สุรินทร์ที่จังหวัดสระแก้ว ที่จังหวัดสระบุรี ที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี ดูแลธุรกิจร้านขายรถยนต์มือสอง ที่จ.สุราษฎร์ธานี ดูแลธุรกิจบ้านเช่าที่จังหวัดประทุมธานี



คติประจำใจ “ชีวิตไม่ลืมนักเดินไป ชีวิตไม่เดินก็ลืมนัก”



ชื่อ **ภานุ กาฬวงศ์ (079)**

เกิดวันที่ 4 พฤศจิกายน 2479

ที่อยู่ปัจจุบัน 46 หมู่ 4 ถ.ราม

อินทรา ซอย 4 แขวงอนุสาวรีย์

เขตบางเขน กทม. 10220

รับราชการครั้งแรกในตำแหน่ง นักสหกรณ์ที่ดิน กรมสหกรณ์ที่ดิน เลื่อนตำแหน่งเป็นพนักงานสหกรณ์ที่ดินโท เจ้าหน้าที่ส่งเสริมสหกรณ์ นักวิชาการสหกรณ์ระดับ 4-5-6 ตามลำดับ หัวหน้าหน่วยสหกรณ์นิคม สหกรณ์จังหวัดยโสธร สหกรณ์จังหวัดกระบี่ ตำแหน่งสุดท้ายก่อนเกษียณ สหกรณ์จังหวัดนครนายก

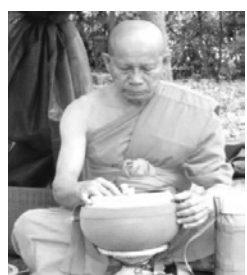
หลังเกษียณพักผ่อนอยู่บ้าน ปลูกผักสวนครัว เป็นงานอดิเรก ร่วมกิจกรรมทางสังคม เป็นสมาชิก “เพื่อนแนวร่วม 23 ตุลาคม วันปิยะมหาราช” โดยบริจาคเงินประเภทรายเดือนเป็นประจำทุกเดือนต่อเนื่อง โดยเสด็จพระราชกุศลบำรุงสภากาชาดไทย

การปฏิบัติธรรม เป็นอุบาสกวัดพระศรีมหาธาตุ วรมหาวิหาร บางเขน เข้าวัดปฏิบัติธรรมทุกวันพระ สำหรับช่วงเข้าพรรษา จะพักค้างแรมที่วัดทุกวันพระ ตลอดพรรษา

ในด้านสุขภาพอนามัย เนื่องจากป่วยหลายโรคมีทั้ง ความดัน ไชมัน เบาหวาน ต่อมลูกหมาก ต้องพบแพทย์ เพื่อตรวจร่างกายตามกำหนด



คติประจำใจ “พอใจในสิ่งที่มี ยินดีในสิ่งที่ได้”



ชื่อ **สอาด แก้วเกษ (100)**

เกิดวันที่ 27 ธันวาคม 2479

ที่อยู่ปัจจุบัน 108/782 ซอยพหล

โยธิน 67 ถ.พหลโยธิน เขตบางเขน

กทม. 10220

เมื่อเรียนจบมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับราชการทหาร 1 ปีเต็ม หลังปลดประจำการ ได้เข้ารับราชการที่กรมสหกรณ์ธนกิจ ตำแหน่งนักสหกรณ์ธนกิจตรี กองจัดตั้งและตรวจสหกรณ์, ร่วมในสายจัดตั้งสหกรณ์เครดิตเพื่อผลิตรถที่จังหวัดขอนแก่น จังหวัดเพชรบูรณ์, ดำรงตำแหน่งพนักงานสหกรณ์ผู้ควบคุมสหกรณ์เครดิตเกษตรกรรม จ. ฉะเชิงเทรา ปฏิบัติงานในศูนย์การบริหารงานสหกรณ์อเนกประสงค์ กระทรวงพัฒนาการแห่งชาติ, เป็นผู้ประสานงานและหัวหน้าโครงการสหกรณ์อเนกประสงค์สรรพยา จ. ชัยนาท ปฏิบัติงานร่วมกับผู้เชี่ยวชาญจีนไต้หวัน 16 คน ในโครงการมืองจัดรูปที่ดิน (Land consolidation) เพื่อการใช้น้ำชลประทานอย่างมีประสิทธิภาพ การส่งเสริมการเกษตรเพื่อปลูกพืชหมุนเวียน และรวมกลุ่มแบบสหกรณ์, หัวหน้างานส่งเสริมการตลาด กองสหกรณ์การเกษตร, หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมสหกรณ์ผู้เลี้ยงและค้าสุกร กองสหกรณ์การเกษตร หัวหน้าฝ่ายฝึกอบรมส่วนภูมิภาค กองฝึกอบรม, ตำแหน่งสุดท้ายก่อนเกษียณอายุราชการ คือ ผู้อำนวยการกองฝึกอบรม กรมส่งเสริมสหกรณ์

มีความภูมิใจในการรับราชการ และภูมิใจในผลงานระหว่างที่ทำราชการหลายเรื่องได้แก่

- ในฐานะข้าราชการของประเทศไทยที่ทำงานร่วมกับชาวต่างชาติ (ไต้หวัน) 16 คน ในโครงการสหกรณ์อเนกประสงค์สรรพยา เป็นเวลา 5 ปี ต้องดูแลแขกของประเทศ และต้องทำตัวไม่ให้ชาวต่างชาติดูหมิ่นดูแคลนข้าราชการไทย

- เป็นเจ้าหน้าที่ ศูนย์การบริหารงานสหกรณ์อเนกประสงค์เป็นคนสุดท้าย ก่อนยุบเลิกศูนย์ ฯ ตามกฎฎีกาปรับปรุงกระทรวงทบวงกรม

- เป็นหัวหน้าฝ่าย ส่งเสริมสหกรณ์ผู้เลี้ยงและค้าสุกร กองสหกรณ์การเกษตร เป็นคนแรก และได้ทำงานร่วมกับผู้เชี่ยวชาญชาวอังกฤษ

- มีโอกาสติดตามอธิบดีกรมส่งเสริมสหกรณ์ไปชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับสหกรณ์ผู้เลี้ยงสุกร ถึงในห้อง

ประชุมคณะรัฐมนตรีที่ทำเนียบรัฐบาล

- เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านสหกรณ์ ในคณะผู้เชี่ยวชาญของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ไปแสวงหาช่องทางให้ความร่วมมือแก่ประเทศเมียนมาร์

- เปลี่ยนภาพลักษณ์การฝึกอบรมจากเดิมเคยมีพฤติกรรมแบบเปลี่ยนที่กินเหล้า เล่นการพนัน เป็นการฝึกอบรมด้านการพัฒนาจิตใจ ตามแบบเขมวอลูนตองหรือแผ่นดินธรรมแผ่นดินทอง เพื่อใช้ในการฝึกอบรมข้าราชการของกรมส่งเสริมสหกรณ์ และบุคลากรของสหกรณ์ โดยสร้าง "ทีมธรรมทูต" เพื่อการนี้ และปฏิรูปศูนย์ฝึกอบรมสหกรณ์ให้เป็น สำนักกตักศิลา ทางสหกรณ์ และเป็นแหล่งปลอดอบายมุข

- ระหว่างรับราชการ ได้มีโอกาสเดินทางไปฝึกอบรมประชุมสัมมนา ศึกษาดูงานในประเทศต่าง ๆ 17 ครั้ง มีญี่ปุ่น ไต้หวัน เกาหลี มาเลเซีย สิงคโปร์ ฟิลิปปินส์ เมียนมาร์ อินโดนีเซีย



สาธารณรัฐประชาชนจีน ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ อินเดีย อิตาลี สวีเดน เยอรมันนี นอร์เวย์ อังกฤษ

ความภูมิใจในเรื่องอื่น ๆ

1 ภูมิใจที่ได้รับใช้ชาติในฐานะลูกผู้ชายไทย โดยเป็นทหารประจำการ (ได้รับยศร้อยตรี ร้อยฝึกชั้นต้น เหล่าทหารราบ พล.7 ค่ายกาวิละ จ.เชียงใหม่)

2 ได้บรรพชาอุปสมบทเป็นสามเณรและพระภิกษุในพระพุทธศาสนา 3 ครั้ง โดยครั้งสุดท้ายได้บรรพชาใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ (โพธิ์ตรัสรู้) พุทธคยา ประเทศอินเดีย (ได้ฉายา อานันทโพธิภิกขุ) ได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับธรรมะเล่มแรก ชื่อหนังสือ "บรรพชาแทบบาทพระศาสดา ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์"

3 มีโอกาสเดินทางไปยังสังฆนิยสถาน ที่ประเทศอินเดียรวม 12 ครั้ง และศรีลังกา 1 ครั้ง

4 หลังเกษียณอายุราชการ ได้อาสาชมรมข้าราชการบำนาญ (ปัจจุบัน คือ ชมรมข้าราชการอาวุโส

กสส.) จัดทำข่าวสารข้าราชการบำนาญ กสส. (จดหมายข่าวข้าราชการอาวุโส กสส.) โดยเสาะหาความรู้ด้านต่าง ๆ ข่าวคราวที่ควรรู้ นำมาย่อย (digest) เพื่อเผยแพร่แก่เพื่อนสมาชิก ตั้งแต่ฉบับที่ 12 จนถึงฉบับปัจจุบัน คือฉบับที่ 137 รวมจนถึงวันนี้ 125 ฉบับ) ออกทุก 2 เดือน เป็นเวลาเกือบ 20 ปี ต่อเนื่อง อย่างมีความสุขเพราะถือเป็นการทำบุญและภูมิใจที่ได้ทำสถิติไว้ ซึ่งยากจะหาใครมาทำลาย

5 ตั้งปณิธานไว้ว่า "จะแก่อย่างมีค่า (ทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้) จะชราอย่างมีคุณค่า (ประพฤติปฏิบัติอย่างมีคุณธรรม) ยามอยู่ก็เป็นไท (เป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาใคร) ยามไปก็มีทุน (หมั่นสั่งสมบุญไว้ให้มากเป็นทุนสำหรับชีวิตใหม่ในโลกหน้า)" และได้พยายามปฏิบัติตามนี้ไม่ให้ย่อหย่อนตลอดมา



ชื่อ **สุทธิพร กองลำเจียก (136)**

เกิดวันที่ 7 สิงหาคม 2479

ที่อยู่ปัจจุบัน 88/6 หมู่ 2

ต.โพธิ์ไร่หวาน อ.เมือง

จ.เพชรบุรี 76000

เริ่มรับราชการกองทัพเรือ (ยศจ่าเอก) ย้ายโอนมาดำรงตำแหน่งเจ้าหน้าที่ส่งเสริมสหกรณ์ สำนักงานสหกรณ์อำเภอบ้านลาด จ. เพชรบุรี ปฏิบัติงานเรื่อยมาด้วยดี จนตำแหน่งสุดท้ายก่อนเกษียณอายุราชการคือ หัวหน้านิคมห้วยขมิ้น จ.สุพรรณบุรี

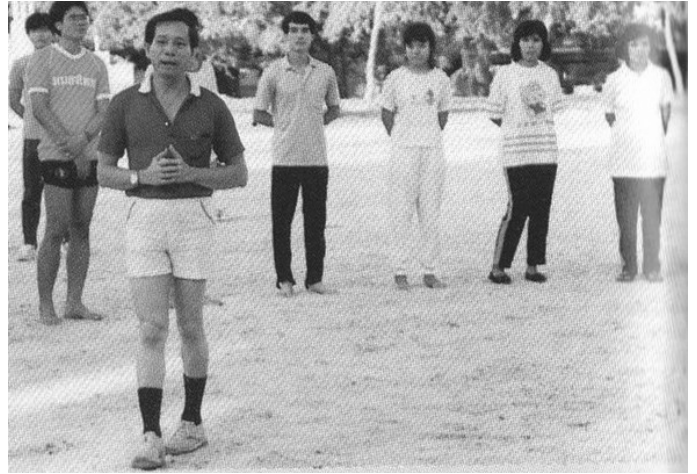
หลังเกษียณได้อุทิศตัวเพื่องานสหกรณ์ ตั้งแต่ พ.ศ. 2542 เป็นผู้ตรวจสอบกิจการบ้าง เป็นกรรมการสหกรณ์บ้าง โดยเฉพาะช่วยสหกรณ์การเกษตรเมืองเพชรบุรี จำกัด ในตำแหน่งผู้ตรวจสอบกิจการและกรรมการจนปัจจุบัน และขณะนี้ เป็นกรรมการอำนวยการ สหกรณ์การเกษตร เมืองเพชรบุรี จำกัด

ภาพประวัติศาสตร์

กลับมาเกิดวันวาน....



ศิษย์เก่า IDACA ปี 1965 (สมัยเมื่อ อายุยังไม่ถึงสามสิบ) Participant คู่แรกจากขบวนการสหกรณ์ไทยก่อนหน้านั้นเป็นข้าราชการจากกรมส่งเสริมการเกษตรและกรมวิชาการเกษตร เพราะฝ่ายญี่ปุ่นไม่รู้ว่ามีการส่งเสริมสหกรณ์ ที่ดูแลเรื่องสหกรณ์ไทย



(วิทยาการคู่ - สอาด เถตรง vs ดำรงค์ เถรวาด)

ขอบพระคุณพี่ ๆ ทุกท่านที่กรุณาส่งข้อมูลเกี่ยวกับตัวท่านเพื่อให้เป็นตัวอย่าง เป็นต้นแบบแก่รุ่นน้องๆ ในการครองตนและครองงาน ที่นายกองและควรแก่ความภาคภูมิใจ

กราบขออภัย พี่ ๆ ทั้ง 4 ท่าน คือ คุณวิบูลย์ ชิตบัณฑิตย์ คุณพนอ คเชนทร์สย คุณสอางค์ศรี นวลบุญเรือง คุณฟ่องศรี ศิริพานิช ที่เราไม่อาจรอคอยข้อมูลจากท่านได้ เพราะจะต้องรีบจัดทำจดหมายข่าวฉบับนี้ เพื่อส่งให้สมาชิกชมรมได้ทันก่อนการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2559 ซึ่งกำหนดในวันที่ 20 เมษายน 2560.....



(รูปซึ่งไม่มีอีกแล้ว - เหล่าปฐชนียบุคคลทางสหกรณ์)

บก.

ณ เมืองกุลินารา พระพุทธองค์ทรงย้ายเดือนทุกคน ณ ที่นั้นว่า ... สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ขอท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเกิด .. (อุปมาเทน สมปาเทถ) คนเหล่าใด ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งพาล ทั้งบัณฑิต ทั้งมั่งมี ทั้งขัดสน ล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า ภาชนะดินที่ช่างหม้อทำ ทั้งเล็ก ทั้งใหญ่ ทั้งสูง ทั้งติบ ทุกชนิด มีความแตกเป็นที่สุดฉับใด ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายก็ฉับนั้น ภัยของเรา แก่ห้วงอมแล้วชีวิตของเราเป็นของน้อย เราจักจากพวกเธอไป ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงไม่ประมาท มีสติ มีศีล ด้วยดีเกิด.....

จากหนังสือ “สู่แดนพุทธภูมิ : บรรพชา เทพบาทพระศาสดา ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ “

Dr. Sant : สอนวิธีแปลผลเคมีของเลือด

นพ.สันต์ ใจยอดศิลป์

Blood Chemistry	
FBS	108 (ไม่เกิน 125 mg/dl)
HbA1C	6.1 (ไม่เกิน 6.5%)
BUN	23 (8-24 mg/dL)
Cr	1.5 (0.7-1.2 mg/dL)
eGFR	73 (มากกว่า 90 ml/min/1.73 sqm)
Uric acid	8.4 (3.4 – 7.0)
Triglyceride	218 (ไม่เกิน 200)
HDL-cholesterol	37 (มากกว่า 40 mg/dl)
LDL-cholesterol	133 (ไม่เกิน 130 mg/dL)
Total Cholesterol	214 (ไม่เกิน 240 mg/dL)
AST (SGOT)	55 (ไม่เกิน 40 IU/L)
ALT (SGPT)	42 (ไม่เกิน 34 IU/L)
Alkaline Phosphatase	57 (ไม่เกิน 128 mg/dL)
GTT	84 (78 U/L)
HBs Ag	Negative
Anti HBs	Positive <344>

มีผู้ส่งใบตรวจผลเลือดข้างล่างนี้มาให้ ดร.สันต์ ใจยอดศิลป์ ช่วยแปลผลการตรวจ และอธิบาย ความหมายของแต่ละค่า เพื่อใช้ประโยชน์ในการดูแลตัวเอง จึงขอตัดบางส่วนของบทความ ที่เผยแพร่ทาง Line นี้ มาเพื่อสมาชิกจะได้เรียนรู้ร่วมกัน บก.

คำอธิบายของ นพ.สันต์

จดหมายแบบว่าส่งผลการตรวจร่างกายมาให้ช่วยดูเนี่ย มีเยอะเลย ผมเคยสอนการแปลผลการตรวจนับเม็ดเลือด (CBC) ไปแล้ว เคยสอนแปลผลการวิเคราะห์ปัสสาวะ (UA) ไปแล้ว วันนี้ผมจะรวบยอด สอนการแปลผลการตรวจเคมีในเลือดให้ฟัง ท่านที่ถามมาคล้ายกันแต่ที่ผมไม่ได้ตอบก็ขอให้เอาวิธีแปลผลที่คุยกันวันนี้ ไปแปลผลการตรวจของท่านเอาเองก็แล้วกัน

1. Blood chemistry แปลตรงๆว่าเคมีของเลือด หมายถึงระดับของสารต่างๆที่อยู่ในเลือดซึ่งก่อปฏิกิริยาเคมีได้ ซึ่งการเพิ่มขึ้นหรือลดลงของสารเหล่านี้ บ่งบอกไปถึงว่าจะมีโรคอะไรเกิดขึ้นในร่างกายบ้าง

2. FBS = ย่อมาจาก fasting blood sugar แปลว่าระดับน้ำตาลในเลือดหลังการอดอาหารมาอย่างน้อย 8 ชั่วโมง เป็นการตรวจสถานะของโรคเบาหวานโดยตรง คือคนปกติค่านี้น่าจะต่ำกว่า 100 mg/dL ของคุณได้ 108 ถือว่าอยู่ในย่านใกล้จะเป็นเบาหวาน ถ้าของใครสูงเกิน 125 ก็ถือว่าเป็นเบาหวานแล้วอย่างบริบูรณ์

3. HbA1C = ย่อมาจาก hemoglobin A1C แปลว่าระดับน้ำตาลสะสมเฉลี่ยสามเดือนในเม็ดเลือดแดง มีความหมายคล้ายๆกับค่า FBS คือโดยค่านิยามถ้าน้ำตาลสะสมเฉลี่ยของใครสูงกว่า 6.5% ก็ถือว่าเป็นโรคเบาหวานไปแล้วอย่างบริบูรณ์ ค่า HbA1C นี้ดีกว่าค่า FBS ในสองประเด็น คือ

3.1 ทำให้เราตรวจคัดกรองเบาหวานได้ทุกเมื่อ โดยไม่ต้องอดอาหารมาล่วงหน้า

3.2 การที่มันสะท้อนค่าน้ำตาลในเลือดในช่วงเวลาสามเดือนย้อนหลัง จึงตัดปัญหาระดับน้ำตาลวูบวาบในช่วงหนึ่งวันก่อนการตรวจ คือคนไข้บางคนที่จะทำตัวดีเฉพาะสองสามวันก่อนไปหาหมอเพื่อให้น้ำตาลในเลือดดูดี พอคล้อยหลังหมอตตรวจเสร็จก็ออกมาสั่งไอติมมากินเป็นกะละมังให้หายอยาก คนไข้แบบนี้การตรวจ HbA1C จะทำให้ทราบสถานะที่แท้จริงของเบาหวานดีกว่า

4. BUN = ย่อมาจาก blood urea nitrogen แปลว่าไนโตรเจนในรูปของยูเรีย ตัวยูเรียนี้เป็นเศษของเหลือจากการเผาผลาญโปรตีนที่ตับ ซึ่งต้องถูกกำจัดทิ้งโดยไต การวัดระดับค่าของ BUN เป็นตัวบ่งบอกว่าเลือดไหลไปกรองที่ไตมากพอหรือไม่ ในภาวะที่เลือดไหลไปกรองที่ไตน้อยลง เช่นในภาวะร่างกายขาดน้ำ หรือสูญเสียเลือดไปทางอื่นเช่นเลือดออกในทางเดินอาหาร หรือในภาวะช็อก ระดับของ BUN จะสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ค่า

ปกติของ BUN คือ 8-24 ของคุณวัดได้ 23 ยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ อย่างน้อยก็บ่งบอกว่าเลือดยังไหลไปกรองที่ไต ได้อยู่ ร่างกายไม่ได้อยู่ในภาวะขาดน้ำ หรือเสียเลือด

5. Cr = เขียนเต็มว่า Creatinine แปลว่าเศษเหลือจากการสลายตัวของกล้ามเนื้อ คือกล้ามเนื้อของคนเรานี้มันสลายตัวและสร้างใหม่อยู่ตลอดเวลา คนมีกล้ามเนื้อมากก็สลายตัวมากสร้างมาก Cr ซึ่งเป็นเศษซากที่สลายตัวออกมาจะถูกไตขับทิ้งไป แต่ในกรณีที่ไตเสียการทำงาน เช่นเป็นโรคไตเรื้อรัง ไตจะขับ Cr ออกทิ้งไม่ทันกับที่กล้ามเนื้อสลายออกมา ทำให้ระดับ Cr ในเลือดสูงผิดปกติ ค่าปกติของมันคือ 0.7-1.2 mg/dL แต่ของคุณได้ตั้ง 1.5 ซึ่งสูงผิดปกติ แสดงว่าไตของคุณเริ่มจะทำงานไม่ได้แล้ว หรือเริ่มเป็นโรคไตเรื้อรังแล้ว ตรงนี้ “เป็นเรื่อง” ที่คุณจะต้องติดตามเจาะลึกต่อไป

6. eGFR = เรียกสั้นๆว่า จีเอฟอาร์. ย่อมาจาก estimated glomerular filtration rate แปลว่าอัตราการไหลของเลือดผ่านตัวกรองของไตในหนึ่งนาที ค่านี้ได้จากการคำนวณเอาจาก Cr กับอายุ และชาติพันธุ์ของเจ้าตัวห้องแล็บที่ยังไม่ทันสมัยจะไม่รายงานค่านี้ ถ้าเจ้าตัวอยากทราบค่านี้ต้องเอาค่า Cr ที่ได้ไปอาศัย GFR calculator ตามเว็บในเน็ตคำนวณให้ ค่าจีเอฟอาร์นี้มีประโยชน์มากในแง่ที่ใช้แบ่งระดับความรุนแรงของคนที่ Cr ผิดปกติ อย่างคุณนี้ว่ามีความรุนแรงเป็นโรคไตเรื้อรังระยะไหนของ 5 ระยะ กล่าวคือ ระยะที่ 1 ตรวจพบพยาธิสภาพที่ไตแล้ว แต่ไตยังทำงานปกติ (จีเอฟอาร์ 90 มล./นาที ขึ้นไป) ระยะที่ 2 ตรวจพบพยาธิสภาพที่ไตแล้ว และไตเริ่มทำงานผิดปกติเล็กน้อย (จีเอฟอาร์ 60-89 มล./นาที)

ระยะที่ 3 ไตทำงานผิดปกติปานกลาง ไม่ว่าจะตรวจพบพยาธิสภาพที่ไตหรือไม่ก็ตาม (จีเอฟอาร์ 30-59 มล./นาที)

ระยะที่ 4 ไตทำงานผิดปกติมาก (จีเอฟอาร์ 15-29 มล./นาที) ระยะที่ 5. ระยะสุดท้าย (จีเอฟอาร์ต่ำกว่า 15 หรือต้องล้างไต)

จะเห็นว่าแม้คุณจะยังไม่มีพยาธิสภาพที่ไต (หรือมีแล้วก็ไม่รู้เพราะไม่ได้ตรวจ) แต่จีเอฟอาร์ของคุณคำนวณได้ 57 ซึ่งต่ำกว่า 60 จึงจัดว่าคุณเป็นโรคไตเรื้อรังระยะที่ 3 แล้ว ตรงนี้มีนัยสำคัญ ถ้ามีเวลาตอนท้ายค่อยคุยกันว่าควรต้องทำอะไรต่อไป ตอนนี้อย่าสนใจวิธีแปลผลเคมีของเลือดให้จบก่อนนะ

7. Uric acid ก็คือกรดยูริกที่เป็นต้นเหตุของโรคเก๊าท์นั่นแหละ ค่าปกติของกรดยูริกในเลือดคือ 3.4-7.0 ของคุณได้ 8.4 ก็คือสูงผิดปกติ เนื่องจากคุณไม่เคยมีอาการของเก๊าท์ (เจ็บข้อ ข้อบวมแดง) จึงเรียกคนแบบคุณนี้ว่าเป็นคนที่มีกรดยูริกสูงโดยไม่มีอาการ (asymptomatic hyperuricemia) ซึ่งยังไม่ถือเป็นภาวะที่ต้องกินยารักษาเก๊าท์แต่อย่างใด

8. Triglyceride คือไขมันไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งเป็นไขมันก่อโรคชนิดหนึ่งในร่างกายเรา ระดับที่สูงจนต้องใส่ใจคือเกิน 200 mg/dl ของคุณได้ 218 ก็ถือว่าเป็นโรคไขมันในเลือดผิดปกติชนิดไตรกลีเซอไรด์สูง

9. HDL-cholesterol เรียกสั้นๆว่า เอช.ดี.แอล. เรียกอีกอย่างว่า “ไขมันดี” เพราะมันเป็นไขมันที่ดึงไขมันที่พอกหลอดเลือดออกไปจากหลอดเลือด ดังนั้นยังมีเอช.ดี.แอล.มากก็ยิ่งดี คนปกติควรมีเอชดีแอล.เกิน 40 mg/dl ขึ้นไป ของคุณมี 37 ก็ถือว่าต่ำผิดปกติ หมายความว่ามีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจขาดเลือดมาก

10. LDL-cholesterol เรียกสั้นๆว่าแอลดีแอล. หรือเรียกอีกอย่างว่า “ไขมันเลว” เพราะมันเป็นตัวไขมันที่พอกอยู่ที่ผนังหลอดเลือดและเป็นไขมันก่อโรคโดยตรง การจะตัดสินว่าคนไข้คนไหนควรกินยาลดไขมันเมื่อไหร่ก็ตัดสินกันจากระดับแอลดีแอล.นี่แหละ โดยเทียบกับความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจขาดเลือด (cardiac risk stratification) ที่แต่ละคนมีเป็นทุนอยู่แล้ว กล่าวคือ

- ถ้ามีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคต่ำ (low cardiac risk) เช่นอายุไม่มาก ไขมันไม่สูง ความดันไม่สูง ไม่

สบูบหรี ก็จะทำให้เริ่มทานยาลดไขมันเมื่อ LDL มากกว่า 160

- ถ้ามีความเสี่ยงปานกลาง (moderate cardiac risk) เช่นมีปัจจัยเสี่ยงหลักเกินสองอย่างขึ้นไป จะให้เริ่มทานยาลดไขมันเมื่อ LDL มากกว่า 130

- ถ้ามีความเสี่ยงสูง (high cardiac risk) หรือเป็นโรคหัวใจ หรือเบาหวาน หรืออัมพาตแล้ว จะให้เริ่มทานยาลดไขมันเมื่อ LDL มากกว่า 100

ในกรณีของคุณนี้ น่าเสียดายที่คุณไม่ได้บอกความดันเลือด สถานะของการสบูบหรี และประวัติการตายของบรรพบุรุษมา ผมจึงประเมินระดับชั้นความเสี่ยงต่อโรคหัวใจหลอดเลือดให้คุณไม่ได้ แต่หากดูจากดัชนีมวลกายที่สูงเกินปกติ (26) น้ำตาลที่ค่อนข้างสูง ไตรกลีเซอไรด์ที่สูงผิดปกติ และไขมันดีที่ต่ำมาก ผมเดาว่าระดับความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจหลอดเลือดของคุณต้องเป็นระดับปานกลางขึ้นไปแน่นอน นั่นหมายความว่า ณ จุดนี้ คุณต้องรีบรีดไขมันเลวออกจากตัวให้เหลือต่ำกว่า 130 ให้ได้ ถ้าทำไม่ได้ คุณก็ต้องทานยาลดไขมัน

11. Total Cholesterol หมายถึงโคเลสเตอรอลรวมในร่างกาย เป็นค่ารวมของไขมันสามอย่างกล่าวคือโคเลสเตอรอลรวม = ไขมันดี (HDL) + ไขมันเลว (LDL) + หนึ่งในห้าของไขมันไตรกลีเซอไรด์

สมัยก่อนเราใช้ค่าโคเลสเตอรอลรวมตัวนี้ตัวเดียวในการประเมินไขมันในเลือด จึงได้กำหนดค่าปกติไว้ว่าถ้าสูงเกิน 240 mg/dl จึงจะถือว่าสูงและเริ่มใช้ยา แต่สมัยนี้เราไม่ค่อยจะดูค่าโคเลสเตอรอลรวมกันเท่าไรแล้ว เราดูเจาะลึกลงไปถึงไขมันแต่ละชนิด และตัดสินใจใช้หรือไม่ใช้ยาจากระดับไขมันเลว (LDL) โดยไม่สนใจโคเลสเตอรอลรวมแล้ว เพราะค่านี้มักชักนำให้เข้าใจผิด ยกตัวอย่างเช่นตัวคุณนี้ถ้าดูค่าโคเลสเตอรอลรวมจะเห็นว่าได้ 214 ซึ่งก็แค่สูงเกินพอดีไปบ้างแต่ไม่สูงถึงกับต้องใช้ยา แต่ความจริงแล้วเป็นความเข้าใจผิด เพราะกรณีของคุณนี้ค่าโคเลสเตอรอลรวมดูต่ำอยู่ได้เพราะคุณมีไขมันดี (HDL) ต่ำกว่าปกติ เลยพลอยทำให้ค่าโคเลสเตอรอลรวมต่ำไปด้วย ทั้งๆ ที่คุณเป็นคนมีไขมันเลวอยู่ในระดับสูงถึงขั้นต้องใช้ยาแล้ว

12. AST(SGOT) = ย่อมาจาก aspartate transaminase หรือชื่อเก่าว่า serum glutamic oxaloacetic transaminase เป็นเอ็นไซม์ที่ปกติอยู่ในเซลล์ของตับ ซึ่งจะไม่ออกมาในเลือด หากมีเอ็นไซม์ตัวนี้ออกมาในเลือดมากก็แสดงว่าเซลล์ตับกำลังได้รับความเสียหาย เช่นอาจจะมีตับอักเสบจากการติดเชื้อหรือจากสารพิษ หรือแม้กระทั่งจากแอลกอฮอล์ และไขมันแทรกเนื้อตับ ค่าปกติของ AST คือไม่เกิน 40 IU/L แต่ของคุณได้ 55 ก็ถือว่าสูงกว่าปกติ อาจมีเหตุอะไรสักอย่างให้เซลล์ตับบาดเจ็บ กรณีของคุณนี้เป็นคนน้ำหนักเกิน ไขมันในเลือดสูง สาเหตุอาจเกิดจากตับอักเสบจากไขมันก็ได้ นอกจากนี้เอ็นไซม์ตัวนี้ยังมีอยู่ในอวัยวะอื่นเช่น หัวใจ ไต สมองด้วย จึงไม่ได้จำเพาะเจาะจงว่าถ้าเอ็นไซม์ตัวนี้สูงต้องเป็นเรื่องของตับเท่านั้น

13. ALT (SGPT) = ย่อมาจาก alanine aminotransferase หรือชื่อเก่าว่า serum glutamic pyruvic transaminase เป็นเอ็นไซม์ที่ปกติอยู่ในเซลล์ของตับเช่นเดียวกับ AST แต่มีความจำเพาะเจาะจงกับตับมากกว่า AST เสียอีก และ ALT นี้จะออกมาในเลือดเมื่อเซลล์ตับได้รับความเสียหายเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่มีเนื้องอกอุดตันทางเดินน้ำดี ค่าปกติของ ALT คือไม่เกิน 34 IU/L แต่ของคุณได้ 57 ก็ถือว่าสูงกว่าปกติอยู่ดี ผมว่าคุณจะต้องมีอะไรสักอย่างที่ไม่เป็นมิตรกับเซลล์ตับ ซึ่งต้องค้นหากันต่อไปว่ามันคืออะไร

14. Alkaline Phosphatase = เป็นเอ็นไซม์ที่อยู่ในเซลล์ของตับ ทางเดินน้ำดี และของกระดูกเป็นส่วนใหญ่ ความหมายของเอ็นไซม์ตัวนี้หากมันสูงขึ้นคืออาจจะมีปัญหาที่ทางเดินน้ำดี ตับ หรือกระดูก ค่าปกติในผู้ชายผู้ใหญ่ไม่เกิน 128 U/L ของคุณได้ 57 ก็อยู่ในเกณฑ์ปกติ

15. GTT = ย่อมาจาก gamma glutamyl transpeptidase เป็นเอ็นไซม์ในเซลล์ตับและทางเดินน้ำดีเช่นเดียวกับ ALT มีความไวต่อความเสียหายของเซลล์ตับมากกว่า แต่ขาดความจำเพาะเจาะจง หมายความว่าเมื่อ

GTT สูงจะเกิดจากอะไรก็ได้ที่อาจจะไม่ใช่เรื่องของตับ เช่นอาจมีปัญหาคอเลสเตอรอล ที่หัวใจ ที่ปอด หรือแม้กระทั่ง เป็นเบาหวาน อ้วน หรือดื่มแอลกอฮอล์ ก็ทำให้ GTT สูงได้ สารตัวนี้จึงไม่มีประโยชน์ในการคัดกรองโรคเลย อย่างของคุณก็สูงนะครับ คือค่าปกติเขาไม่เกิน 78 U/L แต่ของคุณได้ 84 เข้าใจว่าคงเป็นเพราะคุณอ้วนนั่นแหละ มั่ง

16. HBs Ag = ย่อมาจาก hepatitis B surface antigen แปลว่าตัวไวรัสตับอักเสบบี.ซึ่งตรวจจากโมเลกุล ที่ผิวของมัน ถ้าตรวจได้ผลบวกก็แปลว่ามีเชื้อไวรัสตับอักเสบบี.อยู่ในตัว ของคุณตรวจได้ผล[ก็แปลว่าไม่มีเชื้อไวรัสตับอักเสบบี]

17. Anti HBs = ย่อมาจาก antibody to hepatitis B surface antigen แปลว่าภูมิคุ้มกันต้านต่อไวรัสตับอักเสบบี. คุณตรวจได้ผลบวกก็แปลว่าคุณมีภูมิคุ้มกันต่อไวรัสบี.แล้ว ไม่ต้องไปแสวงหาการฉีดวัคซีน

อยากให้ได้อ่าน หลวงพ่อปราโมทย์ ท่านพูดไว้ดี.....เป็นความจริงที่ต้องพบแน่ ๆ

- ถึงเราจะมีคู่วันนี้ละ วันหน้าก็ต้องเหลือคนเดียว ถึงจุดหนึ่งนะ อยู่คนเดียวจะอยู่ได้ไหม ต้องเตรียมตัวแล้วละ
- อยู่กับลูกกับหลาน อย่าไปเชื่อเขา ลูกหลานก็มีภาระของเขา มาดูแลเราไม่ไหว สังคมของเราเปลี่ยนไปแล้ว
- แต่เดิมเป็นสังคมเกษตร ครอบครัวขยาย อยู่กันหลายเจนเนอเรชั่น อบอุ่น เปลี่ยนมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม อยู่คนเดียว อยู่คู่หนึ่ง สองคน อยู่กับลูก แค่นี้เอง ครอบครัวเล็ก ๆ
- สังคมกำลังไปสู่อีกจุดหนึ่ง คือสังคมคนแก่ เมืองไทยกำลังเข้าข่ายใกล้เคียงแล้วนะ จะเป็นสังคมคนแก่ คนหนุ่มคนสาวไม่ค่อยมี เมืองจีนเป็นแล้ว เมืองจีนต้องยอมให้มีลูกคนที่สองแล้วเพราะว่ามีแต่คนแก่
- ญี่ปุ่นนี่เป็นประเทศของคนแก่ เต็มไปด้วยคนแก่ ไม่ยอมตายสักที ส่วนเด็กก็ไม่ยอมเกิด เมืองไทยกำลังจะเป็นต่อไป ตาแก่ยายแก่จะเต็มไปหมด
- ห้องน้ำต่อไปต้องเปลี่ยนนะ ทุกวันนี้สังเกตุไหม ? มีห้องน้ำของคนแก่อยู่ห้องหนึ่ง นอกนั้นห้องน้ำคนหนุ่มสาว ต่อไปต้องเปลี่ยน ทำห้องน้ำคนแก่เยอะ ๆ คนหนุ่มสาวมีน้อย ๆ
- คนแก่อยู่ไป ๆ นี้อยู่กับอะไร อยู่กับความเจ็บไข้ อยู่กับความว่าเหว สิ่งเหล่านี้รอเราอยู่นะ จะอยู่กับมันอย่างมีความสุขได้ไหม ? แก่ลงมา แก่อย่างมีความสุข เจ็บไข้อย่างมีความสุข อยู่คนเดียวอย่างมีความสุข จะตายก็ตายอย่างมีความสุขได้
- ไม่ทิ้งธรรมะนะ ถึงเวลาธรรมะจะคุ้มครองเรา มาช่วยเราเอง ตั้งอกตั้งใจภาวนานะ ถือศีลไปภาวนาไป แต่วางแผน ชีวิตไว้ด้วยว่าตอนแก่เราจะอยู่ยังไง คนแก่อาจต้องรวมกลุ่ม เป็นนิคมคนแก่ก็ได้ ไม่แน่หรอก เด็กเขาไม่เลี้ยง เขาเลี้ยงไม่ไหว
- สิ่งเหล่านี้รอเราอยู่นะ ค่อย ๆ เตรียมตัวเตรียมใจไว้บ้าง ปีใหม่ผ่านไปครั้งหนึ่ง เราก็ก๊อแล่สิ่งเหล่านี้เข้าไปทุกทีแล้ว ก๊อแล่เข้ามาเรื่อย ๆ แล้ว
- เรามีความแก่รออยู่ มีความเจ็บรออยู่ มีความตายรออยู่ มีความพลัดพรากจากสิ่งที่รักรออยู่ – การประสบสิ่งที่ไม่รักรออยู่ – ความเจ็บไข้ได้ป่วยอะไรพวกนี้ ไม่รัก ไม่ชอบ เราจะอยู่ยังไง อยู่อย่างมีสติ นะ

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช วัดสวนสันติธรรม ชลบุรี หามานำเสนอ โดย “ช่อทิพย์”

“ความจนของชาวบ้าน”

โดย ครูวีระ สุตสังข์ ชาวศรีสะเกษ ครูและกวี นักเขียนผู้ทำงานอยู่กับเกษตรกร และใกล้ชิดชุมชนชนรากหญ้ามาทั้งชีวิต วิเคราะห์ได้อย่างลึกซึ้ง ตรงประเด็น ความจริงชาวบ้านไม่น่าจะยากจน ถ้าไม่มีเหตุปัจจัยเหล่านี้

1. ความเกียจคร้าน คนกลุ่มนี้มีอยู่ไม่น้อย ซึ่งเกียจสร้าง ซี้เกียจทำ ซี้เกียจปลูก แม้เพียงตะไคร้ต้นหนึ่งก็ไปขอข้างบ้าน ครั้นใคร ๆ ไม่ให้ก็ลักเอาขโมยเอา คนเกียจคร้านมักมีนิสัยลักขโมย และทิ้งไม่รักษาทรัพย์สินสมบัติที่มีอยู่ ไม่รักษา ไม่หาเพิ่ม ในที่สุดก็ไม่ทำอะไร กะเช็กหญ้ามาทั้งชีวิต

2. หลงในอบายมุข เช่น เสพสุรา เล่นการพนัน ชู้สาว เพลิดเพลินไปกับการละเล่นและดื่มกิน ติดเหล้าเด็ด เหล้าไทย เหล้าขาว เข้ามาต้องได้เบ็ก ต้องได้ถอนได้แก้ ติดการพนัน นับแต่เล่นบ่อนไฟ เล่นไพ่ โบก ไฮโล ถั่วโป บุปลา ปลา ลูกศร ติดเหล้า ไม่มีสมอง คิดสร้างเนื้อสร้างตัว ติดการพนันฝันเฟื่องแต่จะรวย แต่ไม่มีแรงทำงาน ติดชู้ บ้านแยกสาแหรกขาดลูกเต้า ไม่มีอนาคต กลายเป็นคนจนรุ่นต่อไป

3. ถูกโกง ชาวบ้านส่วนใหญ่เป็นคนซื่อสัตย์ แต่ถูกคนไม่ซื่อสัตย์ฉ้อโกง เช่น ไปยืมเงินคนรวยหนึ่งพันบาท แต่เขาลงตัวเลขไว้หนึ่งหมื่นบาท ชาวบ้านที่ถูกโกงแบบนี้มีมาก หลายครอบครัวต้องเสียไร่เสียนา เวลาขายพืชผลถูกโกงตาชั่ง ขายไม่ได้ราคา ไม่คุ้มหยาดเหงื่อแรงงาน ไปเป็นกรรมกรแบกหามถูกนายจ้างโกง ทำงานแล้วไม่จ่ายเงิน ถูกหลอกไปทำงานต่างประเทศ

4. ถูกเอาเปรียบ ชาวบ้านส่วนใหญ่ไม่รู้เท่าทันคนฉลาดเห็นแก่ตัว ถูกหลอกล่อด้วยเล่ห์กล ถูกบังคับข่มขู่ เช่น การตกเขียว แต่ก่อนตกเขียวนาข้าว ไร่ข้าวโพด มันสำปะหลัง อ้อย ฝ้าย ทุกวันนี้เพิ่มเข้า

มาอีก คือ ตกเขียวฟาร์มหมู ฟาร์มไก่ ฟาร์มปลาเอาเปรียบเรื่องราคาปุ๋ยราคายา หัวอาหาร เมล็ดพันธุ์ ร้านสะดวกซื้อ ห้างสรรพสินค้า

5. ความเจ็บป่วยในครอบครัว ที่จะต้องใช้เงินมากถึงขนาดขายวัวควาย ขายไร่นา บางครอบครัวขายจนหมดเพื่อนำเงินมารักษาคนๆเดียวแล้วคนที่อยู่ก็ไม่เหลืออะไร

6. การลงทุนด้านการศึกษาเพื่อลูก ความอยากเป็นเจ้าของนาย หลายครอบครัวต้องขายวัวควาย ไร่นาส่งลูกเรียน มีหน้าขี้ลูกตกอยู่ในลักษณะ “ไอ้ร้อยเสียคน” ในที่สุดทั้งพ่อแม่และลูกต่างไม่เหลืออะไร

7. หลงในความฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย ออยากโก้ ออยากหรู ออยากทันสมัย ออยากทัดเทียมผู้อื่น หลายครอบครัวขายนาไร่เอาะเงินมาสร้างบ้าน ขายนาไร่เอาะเงินมาซื้อรถยนต์ แก้ว แหวน เงินทอง และใช้ชีวิตอย่างฟุ่มเฟือย พอเงินหมดทุกกจน ถ้าอย่างก็หมด กลายเป็นคนรับจ้างเขากิน

8. นโยบายของรัฐหลายรัฐบาลทำลายทรัพย์สินของชาวบ้าน ทำลายแหล่งทำมาหากินของชาวบ้าน หลายรัฐบาลใช้นโยบายผิดพลาด เช่น กรณีวัวพลาสติก, การปลุกมะม่วงหิมพานต์, หลอกให้ปลูกยางพารา, หลอกประกันราคาข้าว ชาวบ้านกลายเป็นคนมีหนี้สินทรัพย์สิน

9. ฝักใฝ่ด้านการเมือง การเป็นผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน, ผู้ใหญ่บ้าน, กำนัน, ส.อบต., ส.อบจ., สท., นายก อบต., นายกเทศบาล, นายก อบจ., ส.ส., ส.ว. ฯลฯ หลายคนฐานครอบครัวไม่มั่นคง ไม่มีเงินทองและทรัพย์สินเพียงพอ แต่ความฝักใฝ่ทะเยอทะยาน ทำให้ขายทรัพย์สินมาเล่นการเมือง เมื่อหมดสมัยก็ไม่เหลืออะไรติดมือ บ้างแพ้การเลือกตั้งและหมดเนื้อหมดตัว ไม่ชนะการเลือกตั้งก็หมดตัวเหมือนกัน คนที่มีฐานะแน่นมั่นคงจึงจะยืนระยะอยู่ได้

เดมาอำ ลุผล ผู้เดมาแห่งบ้านเหล่าน้อย อ.ค้อวัง จ.ยโสธรกล่าวว่า

“เรายากจนเพราะเราอยากรวย”

สิ่งตีพิมพ์

กรุณาส่ง

ชมรมข้าราชการอาวุโส กรมส่งเสริมสหกรณ์
20 ถนนพิชัย เขตดุสิต กทม. 10300

ขอเรียนเชิญสมาชิกชมรม เข้าประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2559

วันที่ 20 เมษายน 2560 ณ สำนักพัฒนาและถ่ายทอดเทคโนโลยีการสหกรณ์

เวลา 08.00 น. ลงทะเบียนเข้าประชุม

เวลา 09.00 – 09.50 น. พิธีสงฆ์ อุทิศส่วนกุศลให้เพื่อนสมาชิกผู้ล่วงลับ

เวลา 10.00 น.

ประธานชมรม กล่าวเปิดประชุม
รับรองรายงานการประชุมครั้งที่แล้ว
ชี้แจงผลงานและฐานะการเงิน ปี 2559
แผนดำเนินงานชมรม ปี 2560 ข้อเสนอแนะ

เวลา 11.00 น.

ประธานกล่าวสดุดี มอบไม้เท้าและ
เกียรติบัตร แก่ผู้อาวุโส
ผู้แทนผู้อาวุโส กล่าวแสดงความรู้สึก
พิธีรดน้ำดำหัวผู้อาวุโส

เสร็จพิธี ชมรมขอเชิญรับประทานอาหารร่วมกัน
มีนักร้องคาราโอเกะขับกล่อมตลอดงาน



จดหมายข่าวชมรมข้าราชการอาวุโส กสส.

เจ้าของ ชมรมข้าราชการอาวุโส กรมส่งเสริมสหกรณ์
ที่ปรึกษา นายเชษฐ บำรุงวงศ์ นายเสียม มาหมื่นไวย นางวรรณิ รัตนวราหะ
นายสุรศักดิ์ นาคสวัสดิ์ นายดำรงค์ ปันประณต นายบุญส่ง พานิชการ
คณะผู้จัดทำ ร.ต.สอาด แก้วเกษ นางสุภา แจ่มจันทร์ น.ส.สุภัคณิช ไวศยารักษ์ น.ส.วาสนา ศุกระศร
น.ส.สุนันทา ศิริวัฒน์ นายวิเชียร แทนธรรมโรจน์
ประสานงาน โทร. 02 972 5724, 085 099 5782 zaardk@hotmail.com